## **ずみ食材力レング→**○ ※この時期がおいしいです!!

	食材  月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
-	青大きゅうり												
	い ち ご(ハウス)				7				₩.				
ふくやま SUN	かぼちゃ												
	きゅうり(ハウス)					-							
	金時にんじん		20									<b>/</b>	1
	グリーンアスパラガス		A W										
	< ゎ い				,			٦					
	こまつな												
	しゅんぎく			A.									
	しょうが			Y	(	5)							
	たまねぎ										! !		
	なす										 		
	ほうれんそう			*									
	細 ね ぎ			\									
	み ず な					1							
	あ ん ず	(					1111						
	いちじく							<b>Q</b>					
	かき												
	キウイフルーツ			1									
	すもも		A				3			 	! !		
	ぶどう		199										1
	ブルーベリー		-										
	<b>5 5</b>												
	生しいたけ											P	
	あ さ り		7000	1			(						
	チリメン・いりこ							<b>3</b>					
ふくやま	鯛		4					9	1				
生まれ	ネップト										S. S. S.		
	甲 殼 類		多				1				18	"	
	<b>の</b> り		D						 		 		